

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ "Детский сад №8
"Лесная сказка"

/В.Я. Шагуч

Меню приготавливаемых блюд

17 марта 2023г.

День: пятница
Неделя: первая, 5-й день
возрастная категория: ясли

№ рецептур	Наимено- вание	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ическая	Витамины , мг			Минеральные	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
	Неделя 1 День 5 Завтрак										
27	Каша гречневая молочная жидкая	150	4,030	5,880	6,680	146,000	0,130	0,010	1,130	9,200	1,990
51	Кофейный напиток с молоком	160	4,350	4,110	17,200	121,000	0,030	0,130	1,100	100,000	0,100
59	Хлеб пшеничны й	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,260
63	Масло сливочное	5	0,040	3,600	0,060	32,350	0,003	0,005	2,500	0,600	0,010
	итого за завтрак	335,00	10,000	13,790	33,600	346,350	0,183	0,151	5,230	113,800	2,360
	2-й завтрак										
55	Сок фруктовый	150	0,000	0,000	18,000	75,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400
	итого за 2-й завтрак	150	0,000	0,000	18,000	75,000	0,010	0,010	2,000	7,000	1,400
	обед										
1	Суп полевой	180	3,200	5,890	9,840	105,600	0,040	0,030	6,700	18,900	0,500
9	Котлеты, биточки из говядины	60	9,270	6,930	9,420	116,470	0,060	0,110	0,090	27,300	0,090
37	Икра из отварной свежи	80	1,940	5,920	11,440	104,420	0,020	0,200	6,300	35,200	1,400
59	Хлеб пшеничны й	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,260
58	ржаной (ржано- пшеничны	36	2,380	0,430	12,000	62,640	0,065	0,029	0,000	12,600	1,600
45	Компот из свежих яблок	160	0,131	0,131	12,420	53,360	0,060	0,070	1,100	292,000	0,100
	итого за обед	536	18,501	19,501	64,780	489,490	0,265	0,445	14,690	390,000	3,950
	Полдник										
	Горошек консервир ованный	65	0,9	0,5	1,3	0,02	0,02	5	11,5	7,2	
39	Отварное яйцо	40	5,100	4,600	0,300	63,000	0,030	0,180	0,000	22,000	0,800
15	Хлеб пшеничны й	20	1,580	0,200	9,660	47,000	0,020	0,006	0,500	4,000	0,260
59	печенье	22	1,120	1,770	11,230	62,560	0,030	0,020	0,000	8,700	0,600
49	Чай с сахаром	160	0,000	0,000	10,000	20,500	0,000	0,000	0,000	0,750	0,060
	Итого за полдник	242	7,800	6,570	31,190	193,060	0,080	0,206	0,500	35,450	1,720
	Итого за день:	933,00	26,341	29,671	114,030	1198,667	0,358	0,666	19,690	433,050	7,080